

EXAMEN DE CONCIENCIA

En el Ritual de la Penitencia se nos enseña el objetivo del sacramento de la Penitencia y se especifican las cinco partes que contiene tal como aprendimos en el antiguo Catecismo.

“El discípulo de Cristo que, después del pecado, movido por el Espíritu Santo acude al sacramento de la penitencia, ante todo debe convertirse de todo corazón a Dios. Esta íntima conversión del corazón, que incluye la contrición del pecado y el propósito de una vida nueva, se expresa por la confesión hecha a la iglesia, por la adecuada satisfacción y por el cambio de vida Dios concede la remisión de los pecados por medio de la Iglesia, a través del ministerio de los sacerdotes. (Introducción, nº 6))

La primera parte del sacramento de la Penitencia, a la que vamos a dedicar esta reflexión, es el examen de conciencia. El Episcopado Español en su conocida Instrucción Pastoral, nos introduce en el tema.

“Tenemos en primer lugar la toma de conciencia del “yo pecador” mediante el examen de conciencia, acto por el que el penitente, con confianza filial, iluminado por la luz de Dios y de su Palabra, alcanza un conocimiento real de su pecado, y escuchando la voz del Señor que le llama en el fondo de su conciencia y recordando con paz y confianza la misericordia de Dios, pide y se dispone a recibir el perdón del Padre que le habla y le llama” (Dejaos reconciliar por Dios, nº 58).

1 – ¿Qué es la conciencia?

Comencemos por clarificar qué sea la conciencia y, puesto que su dificultad estriba en las dos posibles desviaciones como son la conciencia laxa y la conciencia escrupulosa, acerremos a mantener en nosotros la conciencia recta. Veamos.

La conciencia recta es una facultad interior de la mente que juzga la rectitud moral de los pensamientos, las palabras y las obras, independientemente de los deseos o las inclinaciones de la persona.

Todos los hombres tienen una conciencia, pero no todas las conciencias están igualmente iluminadas (Rom 2:14-20). La Biblia describe diferentes clases de conciencia. Pablo menciona una “buena conciencia” (1 Tit 1:5). Enseñó que una buena conciencia se puede mantener sólo mientras se mantengan la fe y la integridad (vs 19,20). Él mismo siempre fue cuidadoso de mantener una conciencia “sin ofensa” delante de Dios (Act 24:16).

La doctrina de la Iglesia, concretamente en el Concilio Vaticano II, nos define la naturaleza de la conciencia de esta manera:

“En lo más profundo de su conciencia el hombre descubre una ley que él no se da a sí mismo, sino a la que debe obedecer y cuya voz resuena, cuando es necesario, en los oídos de su corazón, llamándole siempre a amar y a hacer el bien y a evitar el mal [...]. El hombre tiene una ley inscrita por Dios en su corazón [...]. La conciencia es el núcleo más secreto y el sagrario del hombre, en el que está solo con Dios, cuya voz resuena en lo más íntimo de ella” (Gaudiun et spes, 16).

La conciencia es la que, en último término, nos tiene que dar el dictamen correcto sobre el bien y el mal de nuestros actos.

“Presente en el corazón de la persona, la conciencia moral (cf Rm 2, 14-16) le ordena, en el momento oportuno, practicar el bien y evitar el mal. Juzga también las opciones concretas aprobando las que son buenas y denunciando las que son malas (cf Rm 1, 32). Atestigua la autoridad de la verdad con referencia al Bien supremo por el cual la persona humana se siente atraída y cuyos mandamientos acoge. El hombre prudente, cuando escucha la conciencia moral, puede oír a Dios que le habla” (Catecismo, 1777).

Para completar la reflexión acudimos a la opinión de un maestro. El cardenal John Henry Newman, experto en temas de conciencia, sintetiza su definición de la conciencia con estas palabras:

“La conciencia «es una ley de nuestro espíritu, pero que va más allá de él, nos da órdenes, significa responsabilidad y deber, temor y esperanza [...] La conciencia es la mensajera del que, tanto en el mundo de la naturaleza como en el de la gracia, a través de un velo nos habla, nos instruye y nos gobierna. La conciencia es el primero de todos los vicarios de Cristo” (Carta al duque de Norfolk, 5).

2 – ¿Qué es el examen de conciencia?

Demos un paso más. El examen de conciencia es una reflexión orante sobre nuestros pensamientos, palabras, obras y omisiones a la luz de la Palabra de Dios para determinar cómo hemos pecado contra Dios, contra los demás e incluso contra nosotros mismos, sin olvidar también las ofensas que hacemos contra la naturaleza..

3 – ¿Cuándo hacer el examen de conciencia?

La celebración eucarística nos proporciona un momento de examen de conciencia cuando el sacerdote nos invita a reconocer nuestros pecados, hace un momento de silencio y nos invita al fin a rezar el *Yo confieso*.

Es muy frecuente también hacer examen de conciencia por las noches al acostarse haciendo un momento personal de reflexión y de petición de perdón a Dios. También es conveniente hacer este examen al final de un periodo de vida importante como es el fin de año, la jubilación de un trabajo o en la preparación para una muerte cercana.

Naturalmente, y siendo en este caso de verdadera necesidad, el examen de conciencia se pide en la preparación que se hace para el sacramento de la Confesión antes de acercarse al confesor para decir todos los pecados que se han recordado, y cuántas veces cada uno, si se trata de pecados graves.

4 – ¿Cómo hacer el examen de conciencia?

El buen examen de conciencia no se puede dejar a la improvisación o mero y rápido recuerdo de lo primero que se nos ocurra. En ese caso acabaremos en cada confesión repitiendo siempre lo mismo con la impresión de que no avanzamos en nada.

El Catecismo de la Iglesia Católica nos advierte y encamina por el camino recto:

“Conviene preparar la recepción de este sacramento mediante un examen de conciencia hecho a la luz de la Palabra de Dios. Para esto, los textos más aptos

a este respecto se encuentran en el Decálogo y en la catequesis moral de los evangelios y de las Cartas de los Apóstoles: Sermón de la montaña y enseñanzas apostólicas (Rm 12-15; 1 Co 12-13; Ga 5; Ef 4-6)” (nº 1454).

Efectivamente, el recurso de dejarnos iluminar por la Palabra de Dios es decisivo. La Palabra de Dios es como una luz que nos hace ver el polvo o la suciedad que cubre nuestra vida. No olvidemos la observación de San Francisco de Sales:

“Cuanto más se trota, más se mancha uno de barro”.

La Palabra de Dios, y su traducción para nuestra vida concreta como lo hace el Catecismo, nos abrirán nuevos caminos de reflexión y examen que, con nuestra sola iniciativa, no se nos habría ocurrido ni pensar.

Si, además, programamos nuestras confesiones con un plan determinado que nos adentre en diversos textos bíblicos, cada Confesión nunca será igual y nos ayudará a abrirnos a nuevas posibilidades de crecimiento espiritual. Pongo un ejemplo: programo celebrar las próximas celebraciones penitenciales partiendo cada día del examen de uno de los diez mandamientos, o de una de las bienaventuranzas, o de una de las obras de misericordia... Descubriremos nuevos pecados que nunca habíamos tenido en cuenta.

En la Introducción al Ritual de la Penitencia, explicando el rito para reconciliar a un solo penitente, la Iglesia nos enseña lo siguiente:

“Entonces el sacerdote, o el mismo penitente, lee, si parece oportuno, un texto de la Sagrada Escritura; esta lectura puede hacerse también en la preparación del sacramento. Por la Palabra de Dios el cristiano es iluminado en el conocimiento de sus pecados y es llamado a la conversión y a la confianza en la misericordia de Dios” (nº 17).

Más adelante, en el mismo documento eclesial, el magisterio de la Iglesia insiste en la importancia de la Palabra de Dios como luz para formar nuestra conciencia y poder reconocer nuestros pecados:

“Es conveniente que el sacramento de la penitencia empiece con la lectura de la palabra. Por ella Dios nos llama a la penitencia y conduce a la verdadera conversión del corazón.

Puede elegirse una o más lecturas. Si se escogen varias, intercállese un salmo u otro canto apropiado o un espacio de silencio, para profundizar más la palabra de Dios y facilitar el asentimiento del corazón. Si sólo se hace una lectura, es conveniente que se tome del Evangelio.

Elíjanse principalmente lecturas por las cuales:

- a) Dios llama a los hombres a la conversión y a una mayor semejanza con Cristo.*
- b) Se propone el misterio de la reconciliación por la muerte y resurrección de Cristo y también como don del Espíritu Santo.*
- c) Se manifiesta el juicio de Dios sobre el bien y el mal en la vida de los hombres, para iluminar y examinar la conciencia” (nº 24).*

Por si fuera poco todo lo dicho, concluimos con una última aportación:

“La iniciativa y gratuidad de la misericordia de Dios en el Sacramento de la Penitencia, como en todo sacramento, queda asimismo patentizada en el lugar central y primordial que la Palabra de Dios ocupa en la celebración, tal y como venturosamente ha puesto de relieve el Nuevo Ritual en cualquiera de las

formas previstas de celebración. Esta importancia dada a la Palabra abre el sacramento y su celebración a nuevas perspectivas de gran alcance pastoral que habrán de ser tenidas muy en cuenta” (Dejaos reconciliar por Dios, CEE, nº 60).

5 – ¿Qué facultad humana nos ayuda a realizar el examen de conciencia?

Todo el conjunto de la celebración del sacramento de la Reconciliación tiene como base un acto humano competo. En este primer momento del examen, la facultad que ha de intervenir de manera especial es la inteligencia con la razón y la memoria.

La inteligencia se ha definido de muchas maneras, incluyendo la capacidad de lógica, comprensión, autoconciencia, aprendizaje, conocimiento emocional, razonamiento, planificación, creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas. En términos más generales, se puede describir como la capacidad de percibir o inferir información, y retenerla como conocimiento para aplicarlo a comportamientos adaptativos dentro de un entorno o contexto.

Pero nuestra facultad humana sería impotente en su diagnóstico si no fuera acompañada de la luz del Espíritu, por ello, a la vez que hacemos el necesario esfuerzo humano, hemos de orar intensamente para purificar y potenciar la luz de nuestra conciencia.

Florentino Gutiérrez Sánchez, Sacerdote
www.semillacristiana.com

Salamanca, 3 de diciembre de 2022